

Vamos a caminar...

En el camino hacia la salud

Siga estas sugerencias:

- Invite a sus amistades a caminar
- Disfrute de las afueras y conozca mejor su vecindario
- Calce zapatos y ropa cómodos y protéjase del sol
- Si no está acostumbrado a hacer ejercicio regularmente, empiece moderadamente y disfrute estar afuera. Aumente gradualmente hasta que alcance la meta recomendada de caminar 30 minutos al día
- Camine al paso y estire sus músculos antes y después de su caminata
- Tome un vaso de agua después que camine
- Si tiene problemas del corazón, consulte con su médico antes de empezar a caminar. Pare de caminar si le da dolor de pecho o no se siente bien
- Tenga cuidado al cruzar la calle:
 - Cruce la calle en las esquinas, donde vea un cruzado de peatones (líneas pintadas en la calle)
 - Asegúrese mirar para ambos lados en la dirección del tráfico
- En la noche utilice ropa clara o tenga a mano una linterna

Camino Hacia la Salud

www.pathtohealth.org

Caminar regularmente es entretenido y...



...le ayuda a sentirse mejor



...mantiene su corazón y huesos fuertes



...le ayuda a mantener su peso

LA ACTIVIDAD FÍSICA

...reduce el riesgo de varias enfermedades crónicas incluyendo enfermedades del corazón, presión alta, osteoporosis, ansiedad y depresión

...le ayuda a verse y sentirse mejor

...es entretenido

Camino Hacia la Salud

Nuestra meta es establecer un Camino hacia la salud en cada comunidad de Rhode Island. Busque los letreros coloridos donde quiera que usted vaya.

El programa Camino Hacia la Salud fue desarrollado por la Fundación Irlandesa del Corazón (Irish Heart Foundation) y viene al Sur de Providence cortesía de la Coalición de Prevención de RI (RI Prevention Coalition), el American Heart Association y South Providence Neighborhood Ministries

Para más información llame al Rhode Island Prevention Coalition 401-273-2286 o visítenos a través de la computadora al www.pathtohealth.org



Camino Hacia la Salud

www.pathtohealth.org

Calle Broad, PROVIDENCE
Rhode Island

Vamos a caminar...

En el camino hacia la salud



the rhode island
prevention coalition



Camino Hacia la Salud



El Camino hacia la salud es una manera simple de ayudar a personas disfrutar una caminata. El camino esta marcado por letreros en intervalos de milla. Usted puede empezar en cualquier sección del camino y saber cuanto ha caminado.

Caminar ofrece una manera sencilla, segura y entretenida de alcanzar 30 minutos de actividad la mayor parte de la semana.

Invite a un(a) amigo(a) y **DISFRUTE** su camino hacia la salud



Involúcrese:

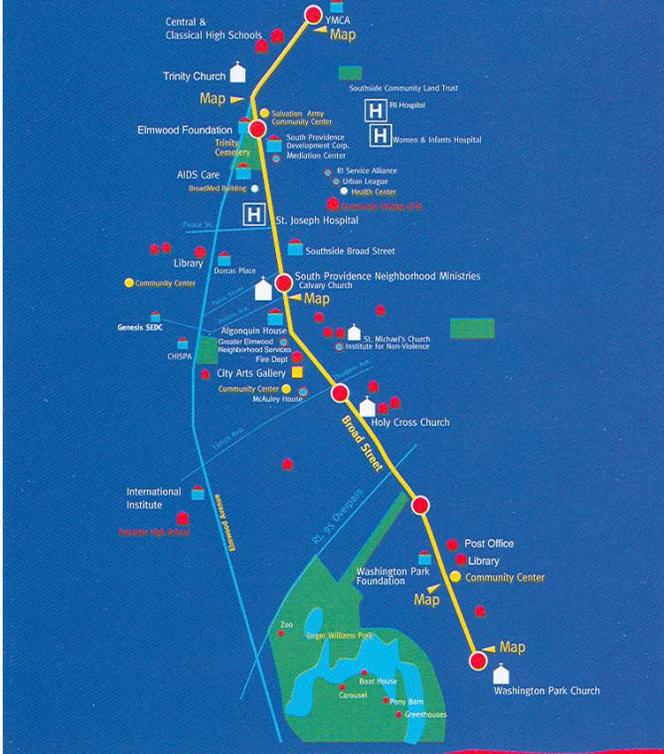
- Empiece a caminar
- Hágase parte de un grupo para caminar
- Forme un grupo para caminar
- Utilice todos lo caminos
- Adopte un camino
- Comuníquese con nosotros al: www.pathtohealth.org

Vamos a caminar...
En el camino hacia la salud

SIU* Camino Hacia la Salud

Calle Broad, PROVIDENCE

www.pathtohealth.org



El Camino hacia la salud no tiene principio ni final. Empiece a caminar en cualquier área del camino y disfrute sus beneficios.

CAMINO HACIA LA SALUD EN LA CALLE BROAD

Este camino, localizado en el área sur de Providence, atraviesa un vecindario multi-étnico y multicultural. Diversos grupos de vecindarios, incluyendo instituciones religiosas, comerciantes y organizaciones culturales, han formado clubes de caminatas para mejorar y mantener su salud.

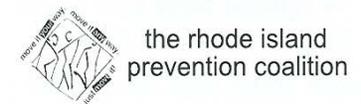
El camino hacia la salud en la calle Broad será marcado por letreros en cuatro idiomas: Ingles, Español, Khmer y Haitian Creole.

Este camino pasa a través de puntos históricos e interesantes tienda y restaurantes locales que reflejan la diversidad del vecindario.

Mire quien esta caminando...



www.projo.com



Sabia usted que caminar es mas que un simple ejercicio?

Es una buena manera de conocer personas, relajarse, establecer una conversación sin interrupciones o puede escuchar como le fue a sus niños durante e día. Puede ayudarle a minimizar estrés, mejorar su animo y mantenerlo alerta mentalmente. Es fácil de hacer. Porque no lo trata?

Traducciones Por:

- Southside Broad Street
- Iglesia St. Michael &
- La Sociedad Cambodiana de Rhode Island

